

“EL FITNESS VA A LA ESCUELA” MÉTODO PILATES ORIENTADO AL DESARROLLO PSICOMOTOR DE NIÑOS PREESCOLARES

Artículo



Autores:

Marbelit Loaiza

Universidad Pedagógica Experimental Libertador,
Instituto Pedagógico de Caracas
Caracas. Distrito Federal
Venezuela

Email: loaizamerbelit@gmail.com

Maribel Rodríguez

Universidad Pedagógica Experimental Libertador,
Instituto Pedagógico de Caracas
Caracas. Distrito Federal
Venezuela

Email: lebiramipc@yahoo.com

RESUMEN

El presente artículo tiene como propósito presentar el Diseño de un Plan de Acción para la Capacitación de las Docentes en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, para el Desarrollo Psicomotor del Niño en edad Preescolar, debido a la inexperiencia teórico- práctico presentada por algunos docentes en cuanto al tópico e estudio. Enmarcada en una investigación de campo de carácter descriptivo bajo la modalidad de proyecto factible, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento un cuestionario. La confiabilidad se determinó mediante el método Kuder-Richardson (K-R20). Entre los resultados se destaca la necesidad de fortalecer los conocimientos teóricos - prácticos acerca de la psicomotricidad y sus elementos en los docentes, así como la posibilidad del uso del Método Pilates como estrategia educativa.

Palabras clave: Método Pilates; Psicomotricidad; Plan de Acción

"FITNESS GOES TO SCHOOL" PILATES METHOD ORIENTED TO THE PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

The purpose of this article is to present the Design of an Action Plan for the Training of Teachers in the use of the Pilates Method as a Fitness modality for the Psychomotor Development of the Preschooler, due to the lack of experience shown by some teachers regarding the topic of study. Framed in a descriptive field research under the feasible project modality, the survey was used as a technique and as a tool a questionnaire. Reliability was determined by using the Kuder-Richardson method (K-R20). Among the results can be pointed the need for reinforcing the theoretical and practical knowledge about psychomotricity and its elements among teachers as well as the possibility of the use of the Pilates Method as an educational strategy.

Keywords: Pilates method; Psychomotor; Action plan

INTRODUCCIÓN

La psicomotricidad constituye una parte fundamental en el desarrollo integral de los niños en la etapa inicial, por lo cual es pertinente la implementación de estrategias pedagógicas por parte del docente de aula, que garanticen el equilibrio físico-cognitivo de los alumnos. De ahí surge la necesidad de aplicar técnicas innovadoras adaptadas a las exigencias del Currículo de Educación Inicial (2005). Desde la visión de Locke (1996), cualquier estrategia encaminada a proporcionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física, "no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta lo que ocurre con los niños y adolescentes en la educación física" (37).

Se deja ver, como las bases o hábitos de vida saludables y actividad física deben ser manejados desde la infancia o primeras etapas del desarrollo, lo que garantiza en las etapas siguientes la consecución de este tipo de actividades y conductas que contribuyan de manera significativa en la salud y desarrollo integral de la persona. Resulta idóneo el espacio escolar, como una alternativa para la adaptación de las actividades motrices, por tanto las escuelas deban centrarse en la promoción de la participación de los estudiantes en las prácticas de actividad física y deportiva para la consolidación de estilos de vida activos y perdurables desde edades tempranas.

El Método Pilates, nace con su propio autor Joseph Pilates a principios del siglo XX, expandiéndose por todo el mundo, y lo define como "la ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad" (Kuhnert, 2000, p 25), destacando el conocimiento del cuerpo, sus posibilidades de acción, el lugar que ocupa

en el espacio, así como el conocimiento del propio cuerpo, entre otros aspectos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, tras los procesos previos de observación y entrevistas informales con las maestras en las aulas de clase de una institución venezolana, se evidenciaron las deficiencias en el desarrollo psicomotor, las cuales estiman que se deba a las largas jornadas de trabajo donde el niño permanece sentado, con un mínimo de horas destinadas al desarrollo de capacidades y habilidades motrices que le serán necesaria para su desenvolvimiento cotidiano.

Según Di Sante (2008), la adquisición de habilidades y destrezas básicas, resultan fundamentales para el desarrollo armónico del niño desde edades tempranas, del mismo modo el desarrollo de elementos que le permitan explorar su cuerpo, identificarlo y reconocer las posibilidades de acción de este, adquirir y mantener posturas tanto de manera dinámica como estática, ubicarse en el espacio, moverse con fluidez, seguridad, entre otros, será parte de una propuesta de actividades que satisfagan las necesidades y requerimientos de los niños en edad preescolar y cumplan el objetivo orientado al desarrollo integral del ser, aspecto central de la Psicomotricidad.

A esta primera situación, se puede agregar la demanda del quehacer educativo en cuanto a las estrategias que deben aplicar tanto las docentes de aula como el profesor de Educación Física, para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje y los componentes físicos e intelectuales de los estudiantes no solo en las actividades básicas en el aula, sino también en actividades deportivas recreativas al aire libre que mejoren sus capacidades físicas y coordinativas, así

como también su madures intelectual, física, afectiva, moral y social. (Aucouturier, 2006, p 75).

La Educación Física no debe quedar al margen de los cambios, las transformaciones y renovaciones a nivel pedagógico y ha de avanzar y proyectarse en la búsqueda de nuevos y atractivos planteamientos didácticos que articulen propuestas de carácter innovador, adaptados a los principios emanados de los currículos educativos y que de manera eficiente, den respuesta a las necesidades de los alumnos y de la sociedad, brindando una nueva forma de enseñanza en el área. Por tanto se hace necesaria la implementación de actividades enfocadas en el desarrollo sobre la psicomotricidad, y sus elementos como: lateralidad, coordinación, noción espacio-tiempo, equilibrio, conciencia corporal y actividad tónica, donde la participación activa del niño en la construcción de su aprendizaje se ponga de manifiesto.

Cevallos R (2011) destaca que en Ecuador se presentan casos de deficiencias en la lectoescritura en niños de Educación Básica, como consecuencia de la deficiencia en su desarrollo psicomotor, influenciado directamente por la falta de una adecuada aplicación de la psicomotricidad por parte de los docentes. (p.44). Dando muestra de cómo un desarrollo motriz deficiente puede traer consecuencias en otras áreas de desarrollo o campos, dejando ver la interrelación entre los aspectos psíquicos y motrices.

De lo anteriormente expuesto, con base en el estudio de Cevallos (2011), la experiencia de las autoras y el intercambio con las docentes, se denota el desconocimiento de las maestras en cuanto a la temática tanto a nivel teórico como práctico, factor que influye en la aplicación de actividades que contribuyan al desarrollo de la psicomotricidad, ya que la mayor parte de las actividades

presentadas están orientadas al desarrollo de la lecto-escritura y los procesos lógicos matemáticos.

Cabe resaltar la importancia de la implementación de actividades programadas, organizadas, tanto al aire libre como dentro del aula, que incentiven la participación de niños preescolares de manera espontánea en tareas autogeneradas y semidefinidas, con y sin uso de implementos, actividades que involucren diferentes tipos de desplazamientos, con cambios de direcciones, actividades donde puedan experimentar el grado de tensión y relajación que presentan los músculos en determinados ejercicios de contraste, así como actividades orientadas al desarrollo del equilibrio, su lateralidad, conciencia corporal, coordinación entre otras, lo que pone de manifiesto las debilidades en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños y niñas en edad preescolar.

Se hace evidente, ante lo presentado, la inclusión de estrategias en la planificación diaria de las docentes que sean innovadora, atractivas para los pequeños, en un ambiente diseñado para ello que pueda convertirse en algo especial y puedan orientarse al desarrollo motriz trabajándolas tanto dentro como fuera del aula de clase, lo que serviría para incrementar la frecuencia y continuidad del trabajo motor, incidiendo directamente en la mejora de habilidades y destrezas básicas.

Ante esta situación, se presenta el Método Pilates como una de las modalidades del Fitness o actividad física que puede ser fácilmente adaptada al ámbito escolar, considerando este como un tipo de entrenamiento global basado en el control físico y mental Soriano (2011), sirviendo como estrategia para el docente especialista y la docente de aula, orientada al desarrollo integral del niño.

Desde hace varios años las autoras han venido desarrollando, en función de la problemática la

implementación de un plan de acción, el cual han titulado **"El Fitness va a la Escuela"**, en este sentido no se han registrado experiencias previas, si bien el campo del Fitness no es nuevo, este ha sido muy poco aplicado dentro del área escolar, motivo por el cual, se ha pensado esta propuesta como una estrategia innovadora, agradable y de vanguardia para contribuir a la adquisición de nuevos conocimientos, que redundaran en la aplicación de estrategias motrices orientadas al desarrollo integral, contribuyendo así a la mejora de su condición física, estado de ánimo y bienestar general Biazzi (1996) llevando así estos beneficios al campo educativo, adaptado a las necesidades e intereses de los diferentes grupos etarios.

Por lo antes expuesto, la intención de las autoras es transferir los beneficios de las modalidades del Fitness al área educativa, para brindar a los docentes la posibilidad de manejar nuevas estrategias mejorando su praxis pedagógica, que les permitan fomentar en los niños la práctica de actividad física regular con múltiples beneficios para la salud. Por tanto, para esta oportunidad se ha querido implementar el Método Pilates como sistema de entrenamiento que puede ser fácilmente adaptado a los espacios educativos con recursos materiales deportivos, basado en un conjunto de ejercicios físicos, igualmente aplicados a la etapa infantil, con la finalidad de establecer un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, lo cual favorece el dominio total de la motricidad del cuerpo, aumentando la autoestima y la capacidad de concentración de los niños a temprana edad, tal como lo expresa Aparicio y Pérez (2006), en su libro "El Auténtico Método Pilates", programa de acondicionamiento físico y mental que considera al cuerpo y la mente como una unidad (p.21).

Dicha problemática se pudo constatar en el Centro Integral de Cuidado Diario (C.I.C.D) "PIAPOCO", institución seleccionada para el estudio, donde las docentes

de Preescolar presentan deficiencias en cuanto a la planificación de actividades, que promuevan el desarrollo de la psicomotricidad en los niños por medio de modalidades vinculadas al Fitness, basadas en el Método Pilates, que por desconocimiento no se implementan actividades que contribuyan a la práctica de acciones motrices dentro y fuera del aula de clase.

Se pudo evidenciar que las maestras de Preescolar del C.I.C.D "PIAPOCO" no cuentan con la suficiente base teórica y práctica relacionada con la psicomotricidad, presentando vagamente, por medio del diagnóstico realizado, un conocimiento básico general de la concepción epistemológica del área así como de los elementos que la conforman entre ellos, puntualmente la conciencia corporal, el equilibrio y la actividad tónica, elementos seleccionados para esta investigación.

En vista de la situación encontrada, se hace pertinente la presentación de actividades enfocadas en el Pilates como modalidad del Fitness para el perfeccionamiento de la psicomotricidad de los niños y niñas en edad preescolar, visto que el mismo, constituye una técnica esencial para mejorar elementos como la conciencia corporal, el equilibrio, el tono muscular, la coordinación, la noción del espacio, entre otros, desarrollando de una manera armoniosa el cuerpo, vigorizando la mente, así como tener una incidencia significativa en la corrección postural de los niños, por lo que autores como Aparicio y Pérez (2006), lo recomiendan para casi todo tipo de personas siendo indiferente su edad y profesión.

Ante la problemática presentada, las autoras se plantearon llevar a cabo un plan de acción que permita capacitar a las docentes del C.I.C.D "PIAPOCO" en el uso del Pilates como estrategia para el desarrollo psicomotor del

niño y la niña en edad Preescolar. Sin embargo, para dar respuesta a ello se establecieron las siguientes interrogantes:

¿Qué necesidad tienen las docentes del C.I.C.D. “PIAPOCO” de capacitarse en la uso del Método Pilates, como modalidad del Fitness, orientado al desarrollo Psicomotor del niño en edad preescolar, a través de un Plan de Acción?

¿Será factible el diseño de un Plan de Acción orientado a la Capacitación de las docentes del C.I.C.D. “PIAPOCO” en el uso del Método Pilates, como modalidad del Fitness orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad Preescolar?

¿Cuáles serán los aspectos abordados en el diseño del Plan de Acción que permitan la Capacitación en el uso del Método Pilates, como modalidad del Fitness, orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad Preescolar?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Proponer un Plan de Acción para la Capacitación de las Docentes del C.I.C.D “PIAPOCO” en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad Preescolar.

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la necesidad de diseñar un Plan de Acción para la Capacitación en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad

Preescolar.

2. Establecer la factibilidad del Plan de Acción para la Capacitación en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad Preescolar.
3. Diseñar el Plan de Acción para la Capacitación en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, orientado al Desarrollo Psicomotor del Niño y la Niña en edad Preescolar.

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad la concepción de la actividad física, el deporte, la recreación ha trascendido y ocupado lugares importantes, por tanto el profesor de Educación Física con los conocimientos para abordar cualquiera de estas áreas, lo hacen merecedor igualmente de un sitio de honor. Resulta importante resaltar como lo expresa, Di Sante (2008), la inclusión de carácter obligatorio de la Educación Física en los diseños curriculares, la cual ha traído como consecuencia el interés por parte de los profesionales del área de adaptarse a las exigencias de los mismos y buscar de manera creativa la actualización e incorporación de nuevas tendencias, estrategias y metodologías para atender los diferentes contenidos presentes en dichos currículos.

La presente investigación presenta a **Nivel Educativo** una destacada importancia ya que la demanda de actualización que se maneja en el área de la Educación Física es realmente significativa, y se expresa en todos los niveles del sistema educativo. El docente especialista, así como la docente de aula, requiere de nuevas técnicas, así como mejorar y actualizar las que ya domina y

profundizar en otras, lo que le permitirá manejar un conocimiento más amplio adaptado a las necesidades y contexto escuela, comunidad, país.

De igual manera, se describe como un fundamento académico, visto que se basa en una propuesta renovadora de alcance pedagógico para mejorar la problemática planteada, enriqueciendo las prácticas pedagógicas de las docentes involucradas

Debido a ello, la presente investigación ofrece una alternativa de innovación al exponer el Pilates, como método de acondicionamiento físico que trabaja el cuerpo y la mente, adaptado al niño en edad preescolar con el fin, de presentar una estrategia pedagógica orientada al desarrollo de la psicomotricidad del niño de una manera divertida, diferente, actual y de vanguardia. Como bien lo definió su creador Joseph Pilates "una combinación de arte y ciencia", donde las autoras han conjugado elementos como el juego, la canción, dentro de la propuesta **"El Fitness va a la Escuela"** como técnica innovadora adaptada al campo educativo.

Del mismo modo, cabe resaltar, que dicha propuesta se muestra a **Nivel Práctico** como una alternativa en busca de nuevas formas de práctica y enseñanza de los elementos de la psicomotricidad, así como el desarrollo de habilidades y destrezas básicas, incorporando el **Fitness va la Escuela**, al mismo modo que se adapta como una invitación para desarrollar proyectos innovadores que permitan adaptarse a las exigencias del sistema educativo actual, al tiempo que contribuye al

desarrollo del resto de las áreas con objetivo único, el desarrollo integral del alumno.

Es de hacer notar, que la investigación a este nivel, genera un aporte a nivel de estructura organizativa por medio de la implementación de un plan de acción adaptado a las necesidades y requerimientos de los contextos donde estos puedan ser ejecutados.

Por otro lado, el estudio a **Nivel Social** presenta una alternativa puede extenderse y llegar a la inclusión y capacitación de la comunidad en general (padres, representantes, comunidad) en cuanto al empleo del Pilates como una estrategia para mejorar y mantener la salud, fortaleciendo el intercambio y la integración entre la triada Escuela, Familia y Comunidad tras la participación en actividades académico recreativas.

Para finalizar, a **Nivel Investigativo** se ofrece como un aporte teórico, puesto que se maneja muy poca bibliografía referente a la implementación de este tipo de actividades en el campo educativo, por tanto, se busca proporcionar información sobre la aplicación del Método Pilates, que puede perfectamente adaptarse a dicho campo, presentándolo como herramienta educativa y de capacitación para las docentes de aula y especialistas en el área de la Educación Física, con el fin de mejorar la psicomotricidad de los niños y niñas, pues el mismo representa un elemento idóneo para trabajar y desarrollar sus potencialidades convirtiéndose en un referente de consulta, para las instituciones tanto públicas como privadas, así como centros encargados de trabajar con base en el Método Pilates

MÉTODO

Tipo de Investigación

Según Sampieri (2010), se trata de una investigación de campo, con un diseño de carácter descriptivo, según (p.18).

Diseño de la investigación

De igual forma por las características del estudio, este se enmarca bajo la modalidad de proyecto factible, acorde con el Manual UPEL (2010). En vista de la situación planteada en cuanto a la capacitación de las docentes la propuesta se enfocó en el diseño de un plan de acción con diversas actividades orientadas a proporcionar la información teórico práctica sobre el uso del Método Pilates como estrategia para el desarrollo psicomotor en los niños y niñas del nivel preescolar.

Población y muestra

Acorde con el planteamiento de Balestrini M. (2006), el tipo de muestra que se ajusta a la investigación es de carácter intencional (p.34) En este caso la población y la muestra de estudio son las mismas, debido a la poca cantidad de maestras, por tanto, se encuentra conformada por once (11) docentes donde seis (6) corresponden al nivel de Preescolar y 4 al nivel de Maternal y 1 docente especialista del área de Educación Física del C.I.C.D. "PIAPOCO" sector la Acacias, Distrito Capital.

Dichas docentes del centro cuentan con la formación especializada en el Nivel Inicial, de las once, siete cuentan con más de tres años en la institución y tras conversaciones previas, comentaron que generalmente las rotan de nivel cada año haciendo énfasis en la necesidad de adquirir nuevas

estrategias para el trabajo dentro y fuera del aula lo que le permita innovar y enriquecer su praxis pedagógica.

Validez

En ésta investigación se estableció la validez de contenido a través del juicio de expertos conformados por tres (3) profesionales, dos del área de Educación Física, uno con experiencia y amplio campo de trabajo en cuanto a la psicomotricidad y el otro con conocimiento en cuanto a ejercicios básicos del Método Pilates, así como un especialista en el área metodológica.

Estos expertos, analizaron cada uno de los ítems, tomando en cuenta aspectos como: su congruencia en relación con las variables, la claridad técnica del ítem y la tendenciosidad de los mismos. Para los casos en el que algún experto, consideró deficiencias en cualquier ítem relacionado con dichos aspectos, a éstos, se les realizó los cambios necesarios sobre la base de las observaciones indicadas.

Confiabilidad

Con el propósito de establecer la confiabilidad del instrumento, se aplicó la prueba piloto a una muestra de características similares (maestras del nivel preescolar). El estudio de los datos se realizó empleando el paquete estadístico SPSS. La consistencia interna de la prueba se determinó utilizando el Coeficiente de Alfa de Cronbach, (Ruiz, 2002). Este método se justifica en el estudio, debido a que es aplicable en las pruebas de ítems dicotómicos, en las cuales existen respuestas cerradas.

Igualmente, los resultados obtenidos luego de aplicar la prueba piloto a seis (6) sujetos con características similares a los del estudio, el coeficiente de alfa de Cronbach indicó que

la confiabilidad del instrumento fue de un 0.80%, que es un nivel de confiabilidad alto.

Variables

Las variables tomadas en cuenta para efectos del presente estudio son: Plan de Acción, el cual reunirá las diferentes estrategias de capacitación para el logro de los objetivos, de igual forma la Psicomotricidad como el contenido específico a desarrollar por medio de la aplicación de los ejercicios del Método Pilates, siendo estos, la conciencia corporal, el equilibrio y el tono muscular y por último no menos importante, la variable Método Pilates seleccionado como modalidad dentro del Fitness, escogido como estrategia innovadora para contribuir al desarrollo psicomotor de los niños en edad preescolar, las mismas fueron operacionalizadas además se establecieron las dimensiones e indicadores.

Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

Como técnica dentro del estudio se utilizó la encuesta según Grasso (2006). Se procedió a conocer el manejo por parte de las docentes del C.I.C.D "PIAPOCO" acerca de las variables seleccionadas como la psicomotricidad, lo que conocen sobre el Método Pilates y propiamente acerca de la participación en un plan de acción.

Considerando a Sampieri, Collado y Baptista (2010), el instrumento seleccionado para la investigación fue el cuestionario con preguntas cerradas, las cuales contienen opciones de respuestas que han sido previamente delimitadas adaptándose a ellas, pueden plantear varias respuestas, en la investigación se estructuraron de manera dicotómica. Para la investigación se limitó el análisis, según las directrices de

RESULTADOS

Dentro de las consideraciones a las cuales han llegado las autoras tomando en cuenta los resultados arrojados referente a las variables manejadas, entre ellas, el desarrollo psicomotor como disciplina integradora que debe ser abordada desde las tempranas edades con el fin de contribuir al desarrollo integral del ser humano, ya que la misma desde la visión unitaria del ser, atendiendo tanto la psiquis, el "saber y querer" y el aspecto motor, expresado en el movimiento, la acción, es decir el "poder" el "hacer" (Di Sante, 2008), tiene como objetivo fundamental la educación del cuerpo y la mente, debido a la significancia dentro de los aprendizajes del individuo, no solo de los relacionados al campo educativo, sino al conocimiento de sí mismo, de los demás y del mundo que lo rodea, reconociendo las posibilidades de movimiento y que a través de este, tendrá el potencial para desarrollarse de manera plena.

En la actualidad, los niños se desenvuelven en un medio lleno de tecnología, situación que no puede escapar del conocimiento de los docentes quienes tienen la responsabilidad, compromiso y reto de atender de manera eficiente estas demandas. Es por ello, que en el campo de la actividad física dentro del ámbito escolar las autoras han querido dar una propuesta innovadora, alternativa y de vanguardia, incorporar el Método Pilates como modalidad del Fitness en la escuela.

Según Blount & McKenzie (2003), el Método Pilates reconocido como una forma distinta de ver la condición física, ya que desde sus orígenes está definido como un trabajo físico orientado a la coordinación del cuerpo, mente y espíritu. Rápidamente en el mundo, el Método Pilates ha ganado miles de adeptos entre ellas figuras destacadas de la danza como Rudolf Von Laban, Martha Graham y George

Balanchine e igualmente del teatro, el deporte, el cine, siendo atrapados por la maravilla del método y que les ofrecía el fortalecimiento del cuerpo sin una musculatura abultada.

Cabe resaltar, que todas las ventajas del método fueron tomadas en cuenta y adaptadas al campo educativo para el logro de los objetivos, ya que el logro de una musculatura fuerte, definida, alargada, entre otros, son beneficios que en los niños serán trabajados de manera indirecta a través del juego y la participación activa en la realización de los movimientos de manera divertida y atractiva siempre relacionados con el mundo infantil. Lo principal a lograr por medio del método es el desarrollo psicomotor, siendo seleccionados en esta oportunidad los elementos como la conciencia corporal por medio de la concentración de cada movimiento, el equilibrio y el tono muscular, siendo estos necesarios para el logro de las diferentes posturas.

De igual manera, es claro que, el Fitness, ha evolucionado para trascender de su concepción inicial, a un fenómeno social adoptado como estilo de vida, que experimenta día a día una evidente expansión en cuanto a su uso y aplicación en diversos campos, siendo el más reciente y poco explorado el campo educativo, donde no solamente resulta suficiente la intención de promover actividades, tareas y metodologías dirigidas alcanzar fines de desarrollo cognitivo, sino, la demanda en cuanto al avance y diseño de estrategias, planificadas, organizadas, dirigidas, evaluadas y adaptadas a las necesidades e intereses de los preescolares en los diferentes contextos y realidades.

Es conveniente acotar que la capacitación en el uso y manejo del método Pilates como modalidad del Fitness dentro y fuera del aula de clase, orientado al desarrollo psicomotor en la edad preescolar, es un recurso humano con características

y competencias profesionales en diversas aéreas del conocimiento y con vocación o simpatía hacia la práctica de actividad física de actualidad junto con aspectos recreativos, siendo estos propios del ambiente infantil, permitirán mediar de mejor manera los procesos de formación.

Por lo antes expuesto, las autoras decidieron plasmar los conocimientos por medio de un Plan de Acción, que brindará la información básica necesaria y de utilidad para las docentes del centro seleccionado. Un plan que reúne de manera eficiente las diferentes técnicas de capacitación acordes con el tiempo, espacio y característica de la muestra, seleccionando así, las actividades orientadas, diseñadas y pensadas para ser trabajadas por las maestras, de fácil manejo, bajo costo, casi sin ningún material y con mucha ayuda visual para el apoyo de estas al momento de la ejecución de los mismos.

Luego de procesados los datos se pudo llegar a la conclusión que se maneja un alto porcentaje de desconocimiento generalizado por parte de las docentes en cuanto al manejo conceptual básico acerca de la psicomotricidad como disciplina, sus objetivos e importancia en las etapas infantiles así como los elementos que se trabajan. De igual manera, se muestra un rango elevado de inexperiencia en el uso y manejo del método Pilates como modalidad del Fitness para contribuir al desarrollo psicomotor de los niños, desconociendo las múltiples ventajas que este puede ofrecer dentro y fuera del aula, siendo igualmente una estrategia más que las docentes pueden manejar para enriquecer sus praxis pedagógica.

En función de lo antes expuesto se atiende la necesidad del primer objetivo específico el cual guardó relación con el diagnóstico en cuanto al diseño de un plan de acción para la capacitación en el uso del Método Pilates como modalidad del Fitness, para el Desarrollo Psicomotor del Niño en edad

Preescolar, debido al poco manejo de información sobre los tópicos de estudio.

En atención al segundo objetivo planteado el cual se enfocó en la factibilidad del plan de acción, se concluye que el mismo cuenta con la posibilidad de ser aplicado ya que, se tomaron en consideración diversos factores o áreas como la económica, social, infraestructura, talento humano entre otras, siendo estas totalmente cubiertas en el diseño del plan en función de las características de la muestra y del propio centro educativo.

Dando respuesta al último objetivo como paso previo al logro del diseño del plan de acción, fue determinar los elementos constituyentes de dicho plan, los cuales estuvieron orientados hacia definir las técnicas de capacitación, siendo las más acordes y de mayor receptividad las charlas, talleres y la técnica audiovisual, del mismo modo fueron seleccionados el tiempo de duración de cada una de las actividades estando ajustadas a las jornadas de las maestras y disponibilidad del colegio. Se considero un tiempo de tres meses de trabajo con el fin de abordar de manera cómoda cada uno de los temas, siendo estos organizados en bloques para mejor comprensión y fácil manejo.

A lo anteriormente expuesto se suma la idea innovadora y original por parte de las autoras en cuanto a la propuesta del nombre que identificará al plan de acción, guardando relación con el atractivo dentro del campo educativo siendo este "El Fitness va a la Escuela" Modulo: Método Pilates, el cual, tiene como principal objetivo capacitar a los docentes de aulas y especialistas de los diferentes centros educativos a los cuales este plan sea presentado, en las diferentes modalidades del Fitness como bailoterapia, combate, baile libre, salsa, funcionales, entre otras, siendo seleccionada para esta investigación el Método Pilates como sistema de

entrenamiento con enfoque holístico combinando mente, cuerpo y espíritu que contribuya en la alineación postural del cuerpo, aspecto que será fundamental en el trabajo desde las tempranas edades para corregir malos hábitos posturales y desarrollar de manera integral a los niños en edad preescolar.

Cabe destacar el alto porcentaje reflejado por las docentes en cuanto al diseño de dicho plan con la participación en las diversas actividades que sin duda van a enriquecer su que hacer educativo, tras el manejo teórico práctico básico de estas modalidades aplicadas y adaptadas al campo educativo donde las investigaciones son pocas, de modo que se pueda estar contribuyendo al crecimiento profesional por medio de la capacitación y actualización constante en áreas de competencia con el mundo infantil.

CONCLUSIONES

En función del análisis de los resultados presentados con antelación, se presentan de manera concreta una serie de recomendaciones a diferentes entes y grupos relacionados con la aplicación de la presente investigación, entre ellas las autoridades de nuestro Instituto Pedagógico de Caracas, como parte fundamental en la formación de formadores el cual, se debe mantener a la vanguardia y actualización en materia educativa tras el manejo de métodos y técnicas que enriquezcan la práctica pedagógica.

El Departamento de Educación Física, resulta una de las unidades esenciales al cual, le compete directamente la promoción, difusión, alcance y proyección de este tipo de investigaciones, que contribuyan de manera significativa a la formación de los especialistas en el área con adquisición de competencias teórico prácticas en diferentes modalidades, igualmente las empresas relacionadas con el mundo del Fitness y/o entes que guarden relación directa con este tipo

de actividades de manera, que puedan efectuarse alianzas estratégicas para la capacitación de profesionales en las áreas a fin con la actividad física y que desde una perspectiva pedagógica, sean ajustadas y transferidas al campo educativo culminando así, con una proyección para futuras investigaciones.

Empresas del Fitness

Establecer alianzas entre las diferentes marcas que manejan las modalidades del Fitness en nuestro país, de manera que se puedan unificar criterios y trabajar en función de la adaptación de estas disciplinas al campo educativo bajo la supervisión y manejo de profesionales capacitados que puedan compartir conocimientos y desde la experiencia en ambos campos diseñar y adaptar las modalidades a los espacios escolares como medio alternativo para la práctica de actividad física con el fin de la mejora de la condición y calidad de vida.

Futuras Investigaciones

Desde esta perspectiva, incentivar la búsqueda de información sobre las otras modalidades del Fitness que puedan enriquecer la práctica de ejercicio físico dentro y fuera del aula. Que la presente investigación se convierta en un referente para próximos estudios y con la aplicación del plan para luego evaluar su impacto.

Talleres de capacitación

Estructurar ciclos de conferencias referentes al método Pilates y jornadas de formación teórico-práctico de psicomotricidad en edad Preescolar, dirigidos a los docentes de Educación Inicial.

REFERENCIAS

- Aparicio, E. Pérez, J. (2006). El auténtico Método Pilates, El arte del control Editorial mr. Ediciones. España
- Autocoutier, B. (2006). La práctica Psicomotriz. Editorial Científico- Médica. Barcelona, España, 75
- Balestrini, M. (2006). Como se elabora el proyecto de investigación. Consultores Asociados. Caracas, Venezuela
- Biazzi, M. y G. Magrassi (1996). *Orígenes*. Corregidor, Argentina
- Cevallos, R. (2011). La aplicación de la psicomotricidad para el desarrollo del aprendizaje de la lectoescritura en niños de primer año de Educación Básica en el Jardín Experimental “Lucinda Toledo” de la ciudad de Quito durante el año lectivo 2009-2010. Proyecto de Licenciatura publicado, Universidad Central del Ecuador
- Currículo de Educación Inicial, Bases curriculares. Ministerio de Educación y Deportes, Febrero 2005
- Di Sante, E. (2008). Psicomotricidad y Desarrollo psicomotor del niño en la Edad preescolar. Caracas: Gráficas Uregón. Segarra, S. (2011)
- Grasso, L. (2006). “Encuestas: elementos para su diseño y análisis”. Encuentro Grupo Editor. Córdoba, Argentina
- Kuhnert, C. (2002). Super cuerpo con Pilates. Edimat libros S.A. Madrid, España, 25
- Locke, L. F. (1996). «Dr. Lewin’s Little Liver Patties: A Parable About encouraging Healthy Lifestyles», en Quest, 48, 3, pp. 422-431
- Ruiz P, Lm. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos, Madrid, España
- Sampieri (2010). Investigación cualitativa. Caracas: FEDEUPEL. Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. 4ta Edición, México: McGraw-Hill. México, 18

Soriano S., M. L. (2011). El Método Pilates como
coadyuvante en el Tratamiento De Las Lumbalgias.

AGON International Journal Of Sport
Sciences, 1(2). 129-142

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2010).

Manual de Trabajos de Grado de Especialización y
Maestría y Tesis Doctoral. 6ta Edición. Caracas:

FEDUPEL